

# 9/17～9/22 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	9月17日 (水)	9月18日 (木)	9月19日 (金)	9月20日 (土)
朝食	ソーセージステーキ 牛肉入りれんこん 冷奴又は温奴 みそ汁	厚焼き玉子 里芋の煮物 ごま納豆 みそ汁	枝豆のふわふわ豆腐 とろろ 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	肉団子のチーズカレー煮 菜の花の胡麻よごし 味付湯葉 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166Kcal/10.8g/8.0g/12.6g/2.0g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 178Kcal/10.5g/7.2g/19.6g/1.8g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 109Kcal/4.4g/3.5g/15.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 164Kcal/12.0g/7.0g/14.8g/2.4g
				

日付 曜日	9月21日 (日)	9月22日 (月)
朝食	アジ西京焼き 春菊の山椒風味 うぐいす豆 みそ汁	エビ団子の煮物 ほうれん草ツナ煮 なます みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 103Kcal/6.5g/1.4g/17.3g/1.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 104Kcal/5.4g/2.8g/14.7g/2.2g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

# 9/17～9/22 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	9月17日 (水)	9月18日 (木)	9月19日 (金)	9月20日 (土)
昼食	ミニ発芽玄米ご飯 正油ラーメン 仙台麩と野菜の煮物 フルーツ(洋なし缶)	メンチカツ 赤棒のおでん風 チンゲン菜のナムル みそ汁	豚肉と野菜の炒め物 きんぴらごぼう 切干大根としば漬和え みそ汁	さば味噌煮 じゃが芋の葱塩バター おくらとひじきの和え物 かき玉汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	311Kcal/9.5g/6.0g/54.0g/4.2g	319Kcal/12.9g/19.5g/23.0g/2.9g	208Kcal/10.7g/10.8g/19.0g/2.9g	224Kcal/9.9g/13.3g/18.0g/2.1g

日付 曜日	9月21日 (日)	9月22日 (月)
昼食	ピーマンの肉詰め 紅あずま甘露煮 小松菜のかにかま和え みそ汁	鱈の衣揚げ～甘酢あん～ かぶのクリーム煮 うの花サラダ すまし汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	171Kcal/10.3g/4.5g/24.4g/1.9g	343Kcal/11.4g/21.1g/28.5g/2.1g



※お米の栄養価は含まれておりません

# 9/17～9/22 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	9月17日 (水)	9月18日 (木)	9月19日 (金)	9月20日 (土)
夕食	シルバー照り焼き 三角信田煮 小松菜のお浸し みそ汁	チキンカレー ザワークラウト風 豆乳味噌スープ はちみつヨーグルト	白身魚南蛮漬け ペンネアラビアータ なすの金山寺みそ添え みそ汁	鶏と大根の煮物 チヂミ れんこんマリネ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 221Kcal/16.6g/8.6g/19.1g/1.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281Kcal/10.4g/14.5g/29.8g/3.5g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 201Kcal/10.4g/6.5g/24.6g/1.7g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 335Kcal/17.5g/16.5g/27.9g/3.0g
				

日付 曜日	9月21日 (日)	9月22日 (月)
夕食	即席！豆腐と甘辛豚の丼ぶり キャベツと油揚げの煮物 ベジタブルスープ フルーツ(キウイフルーツ)	肉じゃが(牛肉) 焼き餃子 いんげんと木耳の炒め煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 199Kcal/9.6g/9.2g/20.6g/2.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248Kcal/9.7g/9.4g/31.1g/2.0g
		



※お米の栄養価は含まれておりません